Dr. Akuma Saningong

NATURWISSENSCHAFTLER, PERSÖNLICHKEITSCOACH, KEYNOTE UND MOTIVATIONAL SPEAKER

»Ich glaube an die Kraft der Emotionen, die uns in Bewegung hält und zu allem befähigt, an das wir glauben.«

Akuma Saningong ist mit Witzen über Deutsche aufgewachsen – und mit deutschen Schimpfwörtern. »Kruzifix«, entfuhr es seiner Großmutter immer, wenn sie sich über etwas ärgerte oder wenn der kleine Akuma oder seine sechs Geschwister mal wieder etwas ausgefressen hatten. Sie selbst hatte die Flüche von ihrer Großmutter gelernt, die die deutsche Kolonialherrschaft in Kamerun noch erlebt hatte. Vielleicht lag es an diesen frühen Berührungspunkten, dass sich Saningong noch während seines Chemiestudiums in Jaunde dazu entschloss, nach Deutschland zu gehen. »Ich wollte mehr von der Welt sehen und neben unseren Landessprachen Englisch und Französisch eine weitere Sprache lernen«, erzählt er. Es hätte auch Spanien oder Italien werden können, es wurde aber Deutschland. Das war im Jahr 2001.

Den Auslandsaufenthalt ermöglichen ihm seine Eltern, der Vater Anwalt, die Mutter Angestellte. Wie seine Geschwister hatte er vorher ein Internat besucht – in dem zentralafrikanischen Land die Voraussetzung für eine gute Bildung. »Dafür bin ich meinen Eltern sehr dankbar«, sagt Saningong. Die Familie sei nicht reich gewesen, als gut bürgerlich würde er sie bezeichnen. Für Internate und ein Studium für alle sieben Kinder habe es gereicht.

Noch in Kamerun besucht der 1978 geborene Saningong das Goethe-Institut. Gute Deutschkenntnisse sind damals wichtige Voraussetzung, um ein Visum für ein Studium in Deutschland zu bekommen. Der ehrgeizige junge Mann entscheidet sich für Biotechnologie in Darmstadt. »Das war ein zukunftsorientierter Studiengang mit guten Jobaussichten.« Das ist ihm wichtig. Es folgt die Promotion an der Universität Duisburg-Essen. Als er anschließend als Unternehmensberater arbeitet, zweifelt er erstmals an seiner Jobentscheidung. »Die Arbeit war abwechslungsreich, wurde gut bezahlt, aber sie hat mich nicht ausgefüllt«, erinnert sich Saningong. Ihm fehlen bei der Arbeit die emotionalen Aspekte, eine gewisse Spiritualität, die in Entscheidungen bei den Kunden mit einfließen. Etwa zeitgleich lernt er die Lehren des US-amerikanischen Zellbiologen Dr. Bruce H. Lipton, des US-amerikanischen Neurowissenschaftlers Dr. Joe Dispenza und des indisch-US-amerikanischen Quantenphysikers Dr. Amit Goswami kennen. Sie alle verbinden Naturwissenschaften mit Persönlichkeitsentwicklung. Für Saningong werden sie zu Vorbildern, zu spirituellen Mentoren.

Saningong ist überzeugt, dass in jedem ein riesiges Potenzial steckt, viele es nur nicht kennen. Bei genau dieser Persönlichkeitsentwicklung hilft er Menschen als Motivationsexperte und Persönlichkeitscoach sowie als Keynote Speaker auf der ganzen Welt. »Unsere Gesellschaft ist sehr kopforientiert, möchte Entscheidungen mit Fakten untermauert haben«, begründet der promovierte Biotechnologe seine Meinung.

SCIENTIST, LIFE COACH, KEYNOTE SPEAKER AND MOTIVATIONAL SPEAKER

"I believe in the power of emotions to keep us moving and enable us to achieve whatever we set our minds to."

Born in 1978, Akuma Saningong grew up with jokes about Germans – and with German swear words. "*Kruzifix!*" was a common refrain when his grandmother was angry or when little Saningong or one of his six siblings had got up to mischief. She, in turn, had learnt the phrases from her own grandmother, who had lived through German colonial rule in Cameroon. Perhaps it was because of this early exposure to German culture that Saningong decided to move to Germany while studying chemistry in Yaoundé. "I wanted to see more of the world and learn another language alongside our national languages, English and French." He could have picked Spain or Italy, but Germany was his choice. And that was back in 2001.

His move abroad was made possible by his parents, his father being a lawyer and his mother being an office worker. Like his siblings, he'd previously attended a boarding school – a prerequisite for a good education in his Central African country. "I'm very grateful to my parents for that," Saningong says. His family was not rich; Saningong would describe them as middle-class – yet this was enough to ensure a place at boarding school and degrees for all seven children.

While still in Cameroon, Saningong attended the Goethe Institute because (just like today) a good knowledge of German was a prerequisite for obtaining a visa to study in Germany. The ambitious scholar ultimately decided to study biotechnology in Darmstadt: it was a "future-oriented degree with good job prospects", something important to him. He followed his degree with a PhD at the University of Duisburg-Essen. When he subsequently began work as a management consultant, he found himself doubting his career decisions for the first time. "The work was varied and paid well, but it didn't really satisfy me," Saningong recalls. He felt the work lacked an emotional aspect – a certain spirituality that flows into client decision-making. Around the same time, he became acquainted with the teachings of American cell biologist Dr Bruce H. Lipton, American neuroscientist Dr Joe Dispenza and Indian-American quantum physicist Dr Amit Goswami, all of whom combine the natural sciences with personal development. For Saningong, they became role models and spiritual mentors.

Saningong is convinced that everyone has great potential, but many just don't know it. And it's with precisely this that he wishes to help people around the world in his role as an expert life coach, keynote speaker and motivational speaker. "Our society is very logic-oriented and we want our decisions to be backed up by facts," argues the PhD biotechnologist. And he knows that many reactions, decisions and emotions can be explained biochemically. Take laughter, for

ND

ep
tever

out Ger-
common
ngong or
ıd learnt
ugh Ger-
his early
move to
l to see
nation-
pain or
01

r being
gs, he'd
a good
to my
ingong
to en-
ren.

titute
rereq-
schol-
was a
npor-
ity of
nage-
ns for
eally
ional
king
gs of
ntist
Amit
onal
tual

any
elp
ote
ted
hD
nd
or

Und er weiß, dass viele Reaktionen, Entscheidungen und Gefühlsregungen biochemisch zu erklären sind. Das Lachen zum Beispiel. Der Mann, der selbst gern und viel lacht, sagt: »Jedes Lächeln bringt mich zum Lachen, allerdings nicht nur, weil ein lächelndes Gegenüber in meinem Gehirn biochemische Reaktionen auslöst.« Lachen ist für ihn auch Ausdruck eines positiven Lebensgefühls, von Offenheit und Zugewandtheit.

Einfach sind die Anfänge als selbstständiger Coach nicht. »Natürlich hat man Angst, dass man es nicht schafft, dass das Geld nicht für die Miete reicht«, erinnert er sich. Kundenkontakte aufzubauen, ist anstrengend und herausfordernd, sich einen Namen zu machen auch. Doch er arrangiert sich mit den Ungewissheiten und der Unsicherheit, die eine Selbstständigkeit mit sich bringt. »Man kann das nur aushalten, wenn man davon überzeugt ist, was man tut«, sagt er und führt ein Zitat von Friedrich Nietzsche an: »Wer das Warum kennt, dem ist kein Wie zu schwer«, heißt es in einer leicht abgewandelten Fassung.

Saningong will seine Geschichte mit anderen teilen und etwas weitergeben, um andere Menschen zu ermutigen. Er sei dankbar für das, was er bislang erlebt und welchen Weg sein Leben genommen habe. Zu einem seiner wichtigsten Unterstützer wird noch während des Studiums Helmut Lotz. Er ist einer der Alten Herren der Katholischen Deutschen Studentenverbindung Nassovia zu Darmstadt, der Saningong beitritt. Lotz gewährt dem jungen Afrikaner ein Stipendium. »Er hat mich gelehrt, was Geben bedeutet und dass Hilfe keine Grenzen kennt, keine familiären, keine gesellschaftlichen, religiösen oder ethnischen«, sagt Saningong. Bereits 2007 gründet er selbst den gemeinnützigen Verein Kamerun-4AfrikaClub e. V. (KAC e. V.), der Bildungsstipendien an Kinder und Jugendliche in Afrika vergibt. Um sein soziales Engagement auszuweiten, das auf Spenden angewiesen ist, gründet der inzwischen in Hamburg lebende Saningong die KAC-Afrika GmbH, ein Unternehmen, das afrikanische und deutsche Unternehmen zusammenbringt. Technologie, Forschung und Bildung fördert.

Für Saningong hat sein Engagement etwas mit Dankbarkeit und Demut zu tun, den beiden für ihn wohl wichtigsten Eigenschaften. »Wer demütig ist, sieht andere, kann sein Ego herunterschrauben, um mit anderen auf eine Augenhöhe zu gelangen«, sagt er und räumt ein, dass auch ihm das nicht immer leichtgefallen sei. Er selbst könne impulsiv sein und seine Überzeugungen durchdrücken, wenn er dahinterstehe. Auch diese Charakterzüge hätten ihn wohl dahin gebracht, wo er heute stehe. Doch auch wenn er im Laufe seines Lebens gelernt habe, sich selbst zurückzunehmen – mit Schwäche oder Unterwürfigkeit habe das nichts zu tun, sondern eben mit Stärke, Achtsamkeit und Respekt, sich selbst und anderen Menschen gegenüber.

Daher hält Saningong auch nichts von dem Begriff »Held« oder »Stolz«. »Für mich ist jeder Mensch ein Held, weil er etwas weiß oder kann, das ich nicht weiß oder kann«, sagt er. Helden würden schnell auf ein unerreichbares Podest gestellt. Saningong ist aber überzeugt, dass jeder Mensch alles erreichen kann, was er wirklich will. Die Kreativität und die menschlichen Möglichkeiten, die jeder in sich trage, überraschten ihn immer wieder. »Es gibt immer eine Lösung für Probleme, und wenn es mehrere zu geben scheint, sollte man die Gedanken darüber sacken lassen. Dann kristallisiert sich die richtige Lösung heraus«, ist er überzeugt. Stolz hingegen könne sich schnell in Arroganz oder Überheblichkeit verwandeln.

Wichtig ist Saningong, dass jeder bei sich selbst beginnt, um mit der Welt und anderen Menschen im Einklang zu leben – auch in Bezug auf

example. The scientist, who loves to laugh, says: "Every smile makes me laugh, but not just because smiling triggers biochemical reactions in my brain." For him, laughter is also an expression of a positive attitude to life, openness and friendliness.

Starting out as a self-employed coach isn't easy. "Of course, you're afraid you won't make it and that the money won't be enough to pay the rent," he recalls. Building client lists is a demanding challenge, and so is making a name for yourself, but he's come to terms with the uncertainties and insecurity that come with being your own boss. "You can only endure it if you're utterly convinced of what you're doing," he says, citing a slightly modified quote by Friedrich Nietzsche: "No how is too difficult for those who know the why."

Saningong wants to share his story and pass on something to encourage others. He's grateful for what he's experienced so far and for the path his life has taken. Helmut Lotz became one of the coach's most important supporters while he was still a student. He was one of the old guard at the Darmstadt Catholic German Student Association, Nassovia, which Saningong joined. Lotz gifted the young African student a scholarship. "He taught me what giving means and that help knows no bounds, whether familial, social, religious or ethnic," says Saningong. Later, in 2007, Saningong, founded his own non-profit association, Kamerun4AfrikaClub e.V. (KAC e.V.), which grants scholarships to children and young people in Africa. In order to expand his charitable activities, which rely on donations, Saningong – who now lives in Hamburg – also founded KAC-Afrika GmbH, a company that brings together African and German companies to promote technology, research and education.

His activism goes hand in hand with gratitude and humility, probably the two most important qualities to him. "If you're humble, you can see others, you can lower your ego and see eye to eye with other people," he says, admitting that this has not always been easy for him. He explains that he can be impulsive and assert his beliefs a little too forcefully at times. Yet these are probably also the traits that have got him to where he is today. While he's learnt to take a step back in life, this has nothing to do with weakness or submissiveness, but rather with strength, attentiveness and respect for himself and others.

That's why Saningong doesn't think much of words like 'hero' or 'pride'. "To me, everyone's a hero because they know or can do something I don't or can't," he says. He believes that heroes are quickly placed on an unattainable pedestal. Nevertheless, he remains convinced that anyone can achieve anything they truly want. Saningong also admits that the creativity and human potential everyone has within them never ceases to surprise him. "There's always a solution to problems, and when there seems to be more than one, you should let your thoughts around the problem settle. The right solution will soon become clear," he asserts. Pride, on the other hand, can quickly turn into arrogance and hubris.

Saningong believes that living in harmony with the world and its people must start with oneself – and this also applies to your skin colour. "When I first came to Europe and found myself on a small plane travelling from Switzerland to Germany, I was the only Black person and felt like everyone was watching me, but that wasn't the case at all," he recalls. He learnt from this experience that "you see

die eigene Hautfarbe. »Als ich nach Europa kam und irgendwann in einem kleinen Flugzeug von der Schweiz nach Deutschland saß, war ich der einzige Schwarze und fühlte mich von allen beobachtet, doch dem war gar nicht so«, erinnert er sich. Er habe daraus gelernt, »dass man in anderen sieht, was man selbst glaubt«, und das gelte es zu hinterfragen. So hält er es auch mit Rassismus. »Ich habe ihn einfach aus meinem Kopf gestrichen, sehe keine unterschiedlichen Hautfarben mehr«, sagt er. Zugleich ist er vorsichtig optimistisch, was Diskriminierung angeht, die es seiner Meinung nach in jeder Gesellschaft gibt. »Rassismus ist gelernt, egal ob er institutionell oder individuell ist, daher kann man ihn auch verlernen oder abtrainieren«, sagt er, und da kommt wieder der Naturwissenschaftler in ihm zum Vorschein.

Daher lautet auch sein Rat an sein zwölfjähriges Ich nach einer buddhistischen Weisheit, stets offen zu sein und sich an nichts zu binden. »Halte dir alle Optionen offen, sage nicht schnell Ja oder Nein, sondern hör zu und gib den Dingen etwas Zeit, damit sie klarer werden.« Die richtigen Antworten kämen dann wie von selbst. Denn Saningong ist überzeugt: »Emotionen sind Energie in Bewegung.« Daraus gelte es zu schöpfen.

in others what you believe yourself", and that's what needs to be questioned. He feels the same way about racism: "I just put that out of my mind and I don't see the different skin colours anymore," he says. At the same time, he's cautiously optimistic about discrimination, which he believes exists in every society. "Racism is learnt, whether it's institutional or individual, so it can be unlearnt or trained out of a person," he says. This is where the naturalist in him resurfaces.

Reflecting on Buddhist wisdom, his advice to his twelve-year-old self would be to always stay open and not to commit to anything. "Keep all your options open. Don't be too quick to say yes or no, but listen and give things some time to crystallise." That way, the right answers will naturally present themselves. Saningong is convinced that "emotions are energy in motion" – and that this is a notion we should all tap into.